

**BOSCH**

Invented for life



Dobbel avokado-smoothie

Visste du at ca. 80 % av immunforsvaret sitter i tarmene? Så hvis du vil booste ditt immunforsvar, må du begynne med hva du spiser. Eller snarere drikker. Lag en god og grønn super-smoothie, så får du en næringsboost full av sunne plantefibre, antioksidanter og vitaminer som får immunforsvaret til å juble.

Porsjoner: 2**Tid:** 5 minutter**Produkt:** VitaBoost High Speed Blender. **Program:** Smoothie

Maks med avokado – bruk VitaBoost High Speed Blender og miks inn avokadokjernen i din grønne smoothie sammen med annet supergrønt som bladspinat og fennikel.

Ingredienser:

- 1 avokado
- 1 liten avokadokjerne eller ½ stor
- 1 stor grønn banan
- 2 cm frisk ingefær
- 2 never frisk bladspinat
- 1 fennikel
- 1 økologisk sitron, saft + skall
- 5 dl kokosvann (eller kaldt vann)

Slik gjør du:

Del avokadoen, ta ut kjernen og skav kjøttet ut. Del kjernen på midten med en skarp kniv. Skrell bananen. Rens fennikelen. Skrubbsitronen nøy, skjær av det ytterste gule skallet. Kjør avokado + kjernen, banan, ingefær, spinat, fennikel, sitronsaft + sitronskall og kokosvann til en kremet konsistens i High Speed Blender. Tilsett eventuelt litt mer væske for en tynnere smoothie.

[Les mer om VitaBoost](#)